



## Fysisk aktivitet och hälsa 1 Physical Activity and Health 1

7,5 högskolepoäng

7,5 credits

---

**Ladokkod:** 61FY11

**Version:** 10.0

**Fastställt av:** Utskottet för utbildningar inom vård 2018-05-23

**Gäller från:** HT 2018

**Nivå:** Grundnivå

**Huvudområde (successiv fördjupning):** Medicinsk vetenskap (GIN)

**Utbildningsområde:** Medicin

**Ämnesgrupp:** Medicin

**Förkunskapskrav:** Grundläggande behörighet.

**Betygsskala:** Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd

---

### Innehåll

Kursen behandlar området fysisk aktivitet och hälsa. Grundläggande teorier om fysisk aktivitet, motion och träning presenteras samt hur fysisk aktivitet kan användas i hälsofrämjande syfte. Modeller för att stödja hållbara livsstilsförändringar presenteras och allmänna rekommendationer om fysisk aktivitet för barn, unga, vuxna och äldre behandlas. Kursen tar också upp risker med långvarigt stillasittande liksom stillasittandets fysiologi.

### Mål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna, med avseende på,

#### 1. Kunskap och förståelse

- 1.1 redogöra för effekter av fysisk aktivitet vid såväl hälsa som livsstilsrelaterad ohälsa,
- 1.2 redogöra för begrepp, definitioner och metoder rörande livsstilsförändringar,
- 1.3 redogöra för rekommendationer om fysisk aktivitet för olika målgrupper.

#### 2. Färdighet och förmåga

- 2.1 utforma förslag på hur fysisk aktivitet kan anpassas för människor med olika behov,
- 2.2 utforma stöd för människors hälsoprocesser,
- 2.3 argumentera för vikten av regelbunden fysisk aktivitet för att bevara och vidareutveckla en god hälsa i ett livslångt perspektiv.

#### 3. Värderingsförmåga och förhållningssätt

- 3.1 värdera fysisk aktivitet för olika målgrupper i relation till olika behov och skeenden i livet,
- 3.2 identifiera och reflektera över sambandet mellan fysisk aktivitet, hälsa och hållbar utveckling.

### Undervisningsformer

Undervisningen består av:

- Föreläsningar
- Seminarier

Undervisningen bedrivs på svenska, men undervisning på engelska kan förekomma.

## Examinationsformer

Kursen examineras genom följande examinationsmoment:

*Tentamen: (TE1): Individuell skriftlig tentamen*

Lärandemål: 1,2,3

Högskolepoäng: 7,5

Betygsskala: Underkänt, Godkänt eller Väl godkänt

Varje examination erbjuds vid minst fem (5) tillfällen inom ett år, varav tre (3) i anslutning till kurs. Efter de fem (5) första examinationstillfällena baseras omexaminationen på den version av kursplan och kurslitteratur som är aktuell då examinationstillfället äger rum, om kursplan och/eller kurslitteratur har reviderats. Så kallade ”uppsamlingstentamen” erbjuds ej för de kurser som givits under föregående läsår/termin.

Student som underkänts två gånger i examination, har rätt att hos Utbildningsutskottet begära byte av examinator. Begäran skall vara skriftlig.

Betyg grundas på en samlad bedömning av studentens kunskaper och färdigheter. Betyg bestäms av särskilt utsedd lärare (examinator) (Högskoleförordningen, 6 kap 18-19 §§).

Studentens rättigheter och skyldigheter vid examination är enligt riktlinjer och regelverk vid Högskolan i Borås.

## Kurslitteratur och övriga läromedel

Andersson, D. (2012). *Fysisk Aktivitet: Vägen till bättre hälsa och ett rikare liv*. Aplared: DOLA. 184 s.

Erickson, K.I., Hillman, C.H., Kramer, A. F. (2015). Physical activity, brain, and cognition. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 4, ss. 27-32. 6 s.

Eriksson, M. (Red). (2015). *Salutogenes - om hälsans ursprung*. Stockholm: Liber. 224 s.

Levine, J.A. (2015). Sick of sitting. *Diabetologia* 58, ss. 1751-1758. 8 s.

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet. (2017). FYSS 2017. *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. Stockholm: Läkartidningen Förlag AB. 280 s.

Därutöver kan ytterligare artiklar, forskningsrapporter och annat material tillkomma.

## Studentinflytande och utvärdering

Kursen utvärderas i enlighet med gällande riktlinjer för kursvärderingar vid Högskolan i Borås, där studenternas synpunkter ska inhämtas. Kursutvärderingsrapporten publiceras och återkopplas till deltagande och blivande studenter i enlighet med ovan nämnda riktlinjer, och ligger till grund för framtida utveckling av kurser och utbildningsprogram. Kursansvarig lärare ansvarar för att utvärdering enligt ovan genomförs.

Studenter har rätt att vara representerade i akademins beredande och beslutande organ.

## Övrigt

Fristående kurs.

*Plagiatkontroll*

Alla skriftliga examinationer genomgår plagiatkontroll.